

La dieta mediterranea e io

di Sandro G. Masoni

Ci trovavamo a Genova, un gruppo di colleghi e io, mentre s'avvicinava la fatidica ora di pranzo. Dato che – come fortunatamente accade alquanto spesso – i colleghi erano per lo più colleghe, ci tenevo a pranzare in un posticino grazioso. Inoltre, dato che si trattava di spender soldi (e anch'io vanto qualche ascendenza genovese), desideravo naturalmente che noi li si spendesse in una maniera gastronomicamente significativa. Poiché la sera prima avevamo avuto un felice incontro ravvicinato con la cucina locale, i miei istinti alimentari a quel punto si dirigevano, per cambiare un po', verso alcuni manicaretti della cucina cinese; proposi dunque di pranzare in uno dei tanti ristoranti orientali della città. Uno dei colleghi, a sua volta, si disse convinto che, per tenerci in forma, avremmo fatto bene a basarci sulla famosa "dieta mediterranea". Mi parve un saggio proposito, così dissi: "Bene, allora andiamo a un ristorante cinese e ordiniamo solo pietanze assolutamente rispettose dei canoni della dieta mediterranea".

Quasi immediatamente, nei volti dei colleghi – e, purtroppo, anche nei visetti delle colleghe – si dipinse un'espressione che forse non conoscete, la quale più o meno significa "abbiamo preso Sandrino in castagna". Mi spiegarono che, per rispettare la dieta mediterranea, ci saremmo dovuti recare – ovviamente – in un ristorante italiano, o, al più, ligure; mi ricordarono che la Cina – come sanno, o dovrebbero sapere, tutti quanti – si trova assai distante dal Mar Mediterraneo e che avevano ragione a pensare quello che avevano sempre pensato di me. Tralasciando quest'ultimo punto (che mi era parso piuttosto oscuro), obiettai che il rispetto o la violazione delle regole della c.d. dieta mediterranea dipendevano – ovviamente (sentivo ch'era venuto il mio turno di usare quest'avverbio) – da quel che, in concreto, avremmo ordinato – e non dall'etnia dei ristoratori –. L'espressione di tutti (probabilmente non sono riuscito a descriverla efficacemente...) si accentuò... Mi fu spiegato – con modi che mi parvero piuttosto sbrigativi, per non dire quasi rudi – che, se qualcuno pranza o cena in un ristorante italiano, rispetta la dieta mediterranea (a quanto pare, a prescindere totalmente da ciò che ordina), mentre, se va a mangiare in un ristorante cinese, tradisce ineluttabilmente la dieta mediterranea, ovviamente (tocca di nuovo a uno dei miei colleghi pronunciare quest'avverbio, a quanto pare).

Be', sospetto che, a questo punto, vi troviate d'accordo più con loro che con l'umile sottoscritto, ma vi prego di non giudicarmi severamente prima d'aver provato a leggere quanto adesso mi accingo a scrivere...

Le cose, normalmente, bisogna pur chiamarle in qualche modo – ne converrete... –. Tanto meglio se si conia un'espressione capace di sintetizzare abbastanza efficacemente il concetto che si vuole divulgare, com'è appunto – son pronto ad ammetterlo – il caso della gradevolissima locuzione “dieta mediterranea”.

Tuttavia – ammoniva anche il buon Francis Bacon –, occorre evitare d'esser vittime del linguaggio, se davvero si vogliono comprendere le cose. Per quel che posso capire io, alcuni dietologi hanno notato che alcune abitudini alimentari, maggiormente diffuse nell'area mediterranea piuttosto che nell'America settentrionale o nell'Europa centrale, risultano notevolmente vantaggiose per la nostra salute. Così, se non erro, si consiglia di utilizzare olio d'oliva piuttosto che burro, pesce azzurro piuttosto che mucca pazza, pietanze in umido piuttosto che fritte, nonché frutta e verdura fresche in abbondanza. Dato che una chiara tendenza in questo senso sembra tipica dell'area mediterranea, è stato coniato il suggestivo termine “dieta mediterranea”. Quest'ultima espressione – lodevolmente sintetica e, in qualche modo, poetica – dovrebbe riassumere, in effetti, una lunga serie di preferenze alimentari che costituiscono, per l'appunto, un modello dietetico particolarmente consigliabile, piuttosto che rappresentare una sorta di vittoria campanilistica o di vessillo xenofobo.

Tornando ai miei colleghi che quella sera si trovavano con me a Genova (ma, posso rivelarvelo, erano quasi tutti sardi come me; cioè, voglio dire: sardi, ma, a quanto pare, non nello stesso modo in cui sono sardo io...), be', se si fosse trattato di scegliere tra ordinare in modo casuale le pietanze in un ristorante italiano e ordinarle in modo parimenti casuale in un ristorante tedesco, avrebbero avuto ragione, indubbiamente... Nel senso che avremmo avuto senz'altro maggiori probabilità di rispettare i canoni della dieta mediterranea ordinando a casaccio in un ristorante italiano di quante ne avremmo avute se avessimo ordinato le pietanze ugualmente a casaccio in un ristorante tedesco... Ma – immagino – nemmeno quei miei colleghi ordinerebbero a casaccio, in un qualunque ristorante. D'altra parte, un altro mio conoscente, tempo addietro, si era lasciato trascinare poco volentieri, in quel di Cagliari, in un ristorante cinese, blaterando secondo i più ritriti dettami della nota diffamazione metropolitana

“cucina cinese: tutto fritto”, “cucina cinese: tutto fritto”... Che cosa ordinò, quel tizio che non voleva pranzare in un ristorante cinese perché era il mangiare “tutto fritto”? Be’, un’*omelette*! (Ho testimoni, anche in questo caso.)

Vi assicuro che non è affatto difficile trasgredire abbondantemente ai dettami della dieta mediterranea pranzando in un ristorante italianissimo. In questo momento mi trovo a Tempio Pausania, in Sardegna, dunque nel cuore del Mar Mediterraneo... Ebbene, io conosco – e ogni tanto mi concedo di goderne – pietanze locali che, secondo i parametri definiti dai dietologi, rappresentano forse quanto di più antimediterraneo mente umana possa concepire. Se poi qualcuno dei colleghi “anticucinacinese” volesse sostenere (è possibile: li conosco!) che la “vera dieta mediterranea” è quella delle coste, non quella delle località che distano più d’una ventina di chilometri dal mare, bene, allora si sappia che a Cagliari, cittadina affacciata proprio sul mare, si fa pure di peggio, in qualche caso.

Ma c’è di più... Non so se l’abbiate notato, ma l’espressione “dieta mediterranea” è stata nei fatti tradotta, dai soliti colleghi, in “dieta italiana” (nei casi più estemi, “cucina della mamma”). Quei tizi che volevano basarsi sul puro (vale a dire, incontaminato dall’intelligenza) significato letterale dell’ormai famosa formula dovrebbero forse ricordare che sul Mare Mediterraneo non si affaccia soltanto il nostro amato Belpaese, ma vi si affacciano, in maniera piuttosto evidente, anche tanti altri Paesi. Pensate che se, invece di un ristorante cinese, avessi proposto, a quegli strenui difensori della mediterraneità dietetica, un ristorante marocchino, algerino, egiziano, turco o greco, essi avrebbero risposto: “Oh, ottima idea, Sandro; così possiamo seguire la nostra adorata dieta mediterranea!”? (Le risposte su cartoline affrancate, per favore.)

Naturalmente, può anche darsi ch’io abbia torto e che, se entrate in un italico ristorante, siete sicuri di rispettare la dieta mediterranea, su qualunque cosa vi avventiate, mentre, qualora entraste invece in un ristorante cinese, sareste sicure vittime di una dieta antimediterranea – a dispetto di qualunque zuppa, porzione di spaghetti con verdure o pesce al vapore possiate ordinare... -. Ma ora, vi prego, scusatemi; devo fare un salto in Inghilterra per comperare una zuppa inglese...